سبک رابطه

علاقه‌مند بودن و اولویت دادن به همسر، اولین رکن زندگی زناشویی است. ازدواج یک مسئولیت بزرگ است که اگر مهر و عاطفه نسبت به شریک زندگی وجود نداشته باشد و اگر نتوان وی را در شرایط برابر نسبت به کار، خانواده، دوستان و حتی در ادامه زندگی نسبت به فرزندان ارجح دانست باعث بروز فاصله روانی - عاطفی خواهد شد. همسر شما نزدیک‌ترین دوست شما در مسیر زندگی‌تان است. پس باید با فردی وصلت کنید که نسبت به آن کشش داشته باشید و بتوانید وی را مهم‌ترین فاکتور در زندگی‌تان ببینید. نمی‌توانید سالیان متمادی در کنار شخصی زندگی کنید که قلبتان از دیدن و صحبت کردن با او نمی‌تپد. با افراد زیادی مواجه می‌شوید که به دلیل رنجش‌های گذشته یا عدم‌توانایی مدیریت بحران یا حتی عدم‌کنترل فردی احساسات و هیجانات و شرایط جسمانی - خلقی‌شان با همسر خود وارد جنگ و جدال می‌شوند. تهدید کردن، تحقیر کردن، سرزنش کردن، انتقاد کردن، غر زدن، بازگو کردن مسائل گذشته، دست گذاشتن روی نقطه‌ضعف‌ها، به رخ کشیدن رفتارهای منفی خانواده طرف مقابل، بحث کردن در مقابل چشم دیگران و کوچک کردن همسر و توقعات زیاد و در بعضی موارد حتی حمایت کردن و چسبندگی عاطفی افراطی می‌تواند نشانه‌های ظاهری شایعی باشد که حتماً با آنها روبه‌رو شده‌اید.

قانون واو طلایی و تغییر در الگوی رفتار

۲

یکی از مهم‌ترین اقداماتی که به زوجین پیشنهاد می‌شود، تغییر در الگوی رفتار است. تمرکز بر نقاط مثبت شخصیت طرف مقابل، جایگزین کردن رفتارهای مؤثر من جمله تحسین کردن، تشویق کردن، قدردانی کردن، گوش کردن فعال، یادآوری خاطرات مثبت، محترم شمردن، اعتماد کردن، هدیه دادن، غافلگیری‌های کوچک، توجه به سلیقه طرف مقابل و... که همگی می‌توانند از جمله رفتارهای مفید برای حفظ کیفیت روابط زناشویی است. قوانینی بسیار ساده وجود دارند که سطح کیفی روابط همسران را بالا می‌برند. مانند قانون واو طلایی. قانون واو طلایی به زن و مرد این امکان را می‌دهد که بدون آیینه برای هم قید و شرط بیاورند. با حفظ ارزش، احترام و علاقه پیشنهادات و انتقادهای خود را به سمع و نظر همسر خود برسانند. مثل اینکه مردی دقایق متمادی منتظر حضور همسرش در ماشین است و خانم برای آماده کردن خود و فرزندانش زمان زیادی را سپری کرده و دیرتر از حد انتظار همسرش از خانه خارج شده است. به این دو مثال توجه کنید: ۱- «چرا منو معطل می‌کنی؟» «چرا نمی‌فهمی خوشم نمیاد منتظر یک لنگه پا تو گرما تو خیابون وایستم!» «لیاقت ندارید برید مهمونی!» «همیشه آخر از همه می‌رسیم!» ۲- «عزیزم! این لباس خیلی بهت میاد و ممنونم که بچه‌ها و خودت رو به این زیبایی آراسته کردی و من خیلی احساس بهتری رو تجربه می‌کنم وقتی زودتر کنارم قرار بگیری تا به مهمانی برسیم و لذت ببریم از دور هم بودنمون.» هر دو این مثال‌ها سعی داشتند به خانم بفهمانند که مدیریت زمان تا چه حد مؤثر است اما یکی با لحن خشن و کوبنده و دیگری با لحن صمیمی. شما کدام لحن را برای صحبت با طرف مقابلتان انتخاب می‌کنید؟

تفاهم، نقطه مرکزی زندگی مشترک

۳

گاهی اوقات زوجین روحیات متفاوتی با ما دارند و به نوعی می‌توان گفت تفاهمی بین آنها وجود ندارد. مثل اینکه من دوست دارم به پیاده‌روی بروم اما همسرم ترجیح می‌دهد تا در خانه بماند و برنامه تلویزیونی تماشا کند. زندگی مشترک نیازمند و تشنه تفاهم است. به همین دلیل است که از ابتدای رابطه به ضرورت مشاوره پیش از ازدواج و بررسی تیپ‌های شخصیتی تأکید می‌شود. هرچه میزان تفاهم افراد و جهان‌بینی آنها نسبت به زندگی یکسان باشد، احتمال بروز مشکلات و اختلاف‌نظرها کمتر می‌شود اما در صورتی که تفاهم وجود نداشت چه باید کرد؟ در این هنگام ما نیاز به برقراری توافق بین زوجین داریم. توافق به معنی قبول یک نقطه اشتراک است که برای هر دو طرف در رابطه خوشایند باشد. زن و شوهری که برای بیرون رفتن از خانه یا نگاه کردن تلویزیون با یکدیگر اختلاف دارند، می‌توانند توافق کنند یک هفته از اوقات فراغت‌شان را در خانه باشند و هفته دیگرش به پیاده‌روی بروند یا فعالیت دیگری پیدا کنند که هر دو از آن لذت ببرند. مثل رفتن به پیک‌نیک یا شطرنج بازی کردن یا توافق کنند زمانی از هفته یکدیگر را آزاد بگذارند که هر کدام از آنها بتوانند همانطور که می‌خواهند زمانشان را سپری کنند تا انرژی لازمه خود را از زندگی دریابند.

تفریح به اندازه نفس کشیدن مهم است

۴

تفریح به اندازه نفس کشیدن مهم است. زندگی بدون هیجان و تفریح خالی است از حال خوب و قطعاً تفریح انرژی بسیار عالی‌ای را در زندگی ما جریان خواهد داد. خیلی از افراد به دلیل عدم‌مهارت مدیریت زمان یا عدم مدیریت مالی هزینه و وقت کافی برای تفریح ندارند که این امر بسیار منفی است و بر زندگی تأثیر مخرب می‌گذارد. تفریح هرچه که باشد می‌تواند خستگی روانی افراد را کاهش دهد و میزان امید، انگیزه و اشتیاق آنها را بیشتر کند. بنابراین توصیه می‌شود تا زنان و مردان نسبت به بودجه و اوقات فراغت خانواده برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشند. بیشتر مشاجره‌ها، بحث‌ها و کشمکش‌های زوجین به این دلیل است که به یکدیگر حق نمی‌دهند. همه ما نیاز داریم تا زمانی را با خودمان سپری کنیم.

در یک زندگی زناشویی پویا افراد برای یکدیگر برنامه‌ریزی می‌کنند تا در کنار اشتغال‌های ذهنی متفاوت بتوانند طعم خوشبختی را نیز بچشند. توصیه می‌شود زوجین هفته‌ای یک بار راجع به زندگی و مسائل روزمره، دغدغه‌ها، دلخوری‌ها، نیازها و خواسته‌هایشان با طرف مقابل حرف بزنند. از ضمیر «من» استفاده کنند تا در کلامشان صرفاً همسرشان را در کاستی‌های زندگی مقصر جلوه ندهند. برای مثال مادری که تمام طول هفته را در حال آموزش و یاری رساندن به فرزندان برای امور مدرسه است و به شدت احساس افسردگی می‌کند و همسرش نیز از مشکلات مالی رنج می‌برد، گفت‌وگوی این دو می‌تواند به این شرح باشد: ۱- «من همش تو چهاردیواری خونه‌ام! بچه‌ها امانم رو بریدند! خسته شدم! افسردگی گرفتم از دست اینا! توام که پول نداری من رو یک سفر ببری!» ۲- «من خوشحالم که همسر تو و مادر بچه‌هامون هستم و از بزرگ شدنشون لذت می‌برم، خوشحالم که دارن درس می‌خونن تا بتونن آینده‌شون رو بسازن و منم کمکشون می‌کنم، بعضی اوقات من احساس خستگی می‌کنم و نیاز دارم به تفریح، بیرون رفتن و یا اینکه سفری رو تجربه کنم، می‌دونم تو هم داری برای رفاه ما تلاش می‌کنی و همه درآمدت رو خرج گذران زندگی‌مون می‌کنی و چقدر خوب میشه اگر بتونیم حال و هوای زندگی‌مون رو یکم تغییر بدیم و یه جایی بریم.»

تکنیک جملات ساندویچی!

۵

انسان‌ها زمانی که فکر می‌کنند حقشان ضایع شده، به شدت احساس خشم می‌کنند و ممکن است این خشم را به صورت ویرانگر از خودشان بروز دهند. در این صورت نه تنها مشکل حل نمی‌شود بلکه ممکن است اوضاع حتی از کنترلشان هم خارج شود. بنابراین توصیه می‌شود که به جای تحمل کردن اوضاع و سکوت‌های اجباری، شریک زندگی را مثل یک دوست ببینیم و با او صحبت کنیم. گاهی تکنیک جملات ساندویچی! می‌تواند تا حد زیادی به ما در این امر کمک کند. با یک جمله مثبت حرفمان را شروع می‌کنیم و بعد خواسته‌ها را با ضمیر من بیان می‌کنیم و بعد از آن با یک جمله مثبت حرفمان را تمام می‌کنیم. «همسرم تو برای من خیلی مهمی و من خوشحال میشم که بیشتر با هم صحبت کنیم. می‌دانم که تو همسر خوب من هستی و به خواسته‌های من فکر می‌کنی.» در شرایطی که صدای ما آرامش دارد، در شرایطی که همسرمان خسته و گرسنه و کلافه نیست و گوشی برای شنیدن دارد، می‌توانیم با این تکنیک توقعات‌مان را به او بگوییم. ابتدا و انتهای صحبت‌مان جمله خوب و مثبت و تأثیرگذار است. هر آنچه از دل برآید بر دل نشیند. در این شرایط به هیچ وجه زوجین نباید فکر کنند طرف مقابل را گول بزنند بلکه محبت واقعی می‌تواند محبت او را جذب کند.

قدردانی، نعمتی جادویی در زناشویی

۶

قدردانی یکی دیگر از نعمت‌های جادویی در زندگی زناشویی است. اینکه در کلام‌مان نسبت به همسرمان قدردان وی باشیم و همان گونه که او هست و هر آنچه برای زندگی انجام می‌دهد را پذیرا باشیم و بر زبان بیاوریم، می‌تواند ما را به سوی هم مشتاق‌تر و قلب‌هایمان را به یکدیگر نزدیک‌تر کند. گاهی اوقات نیز در زندگی برخی زوج‌ها می‌بینیم مشکلات زیادی پشت سر گذاشتند اما همچنان بعد از حل شدن مشکلات به آرامش نرسیدند. این امر ممکن است مربوط به بدبینی شود که زوجین نسبت به یکدیگر دارند. این عینک بدبینی باعث می‌شود طرف مقابل‌مان را هنوز با همان صفات و رفتارهای منفی ببینیم و به جای تمرکز کردن روی نقاط خوب وی تمرکزمان بر نقاط بد معطوف شود. پس یکی دیگر از راهکارها می‌تواند تمرکز روی نقاط ارزشمند همسرمان باشد نه صرفاً تکرار گذشته و یادآوری صفات ناخوشایند.

نگاه از زاویه دید طرف مقابل

۷

نگاه از زاویه دید طرف مقابل، از دیگر عوامل مهم رضایت‌بخشی در زندگی زناشویی است. گاهی افراد به سمت هم سوگیری پیدا می‌کنند و این به دلیل این است که هر کدام سعی دارند تا حرف خودشان را بزنند. اگر در زندگی تلاش کنیم تا خودمان را در نقش همسرمان قرار دهیم، شاید بتوانیم بیشتر وی را درک کنیم. به طور مثال مردی که همسرش بچه شیرخواره دارد و نمی‌رسد تا محیط منزل را خیلی مرتب کند، برای یک روز خودش را جای همسرش بگذارد و ببیند آیا می‌تواند به او حق بدهد؟ زن جوانی که با مسئولیت مادری روبه رو شده و نوزادی که به او نیاز مبرم دارد و همینطور همسرش که بعد از یک روز کاری طولانی و مشقت بار به خانه می‌آید و با محیط شلوغ و به هم ریخته روبه‌رو می‌شود و اینجاست که مهارت همدلی کردن و همکاری کردن می‌تواند به کمک آنها برسد. در مهارت همدلی شاید زن و مرد هیچ وقت جای یکدیگر نباشند اما به طور قطع می‌توانند سعی کنند تا همسرشان را درک کنند و در پرورش روحیه کار تیمی و همکاری می‌تواند به کمک یکدیگر محیط بهتر و امن‌تری را برای معاشرت و زندگی با یکدیگر فراهم کنند.

مهرورزی و نوازش عاطفی

۸

مهرورزی و نوازش عاطفی از دیگر مسائل مهم است که باید در زندگی متأهلی به آن اهمیت داد. خیلی از زنان و مردان معتقدند همسرشان باید از کارهای آنها بفهمد که او دوستش دارد اما آیا این کافیست؟ قطعاً خیر! چون نیاز به عشق و تعلق خاطر یکی از مهم‌ترین نیازهای ماست. ما باید به طرف مقابل‌مان نوازش کلامی و عاطفی بدهیم نه اینکه فکر کنیم همین که با او ازدواج کردم یعنی دوستش دارم! در بسیاری از موارد می‌بینیم عدم ابراز محبت کلامی باعث بروز مشکلات بسیار جدی میان زن و شوهرها می‌شود.

*روانشناس

> گاهی اوقات زوجین روحیات متفاوتی با ما دارند و به نوعی می‌توان گفت تفاهمی بین آنها وجود ندارد. مثل اینکه من دوست دارم به پیاده‌روی بروم اما همسرم ترجیح می‌دهد تا در خانه بماند و برنامه تلویزیونی تماشا کند. زندگی مشترک نیازمند و تشنه تفاهم است. به همین دلیل است که از ابتدای رابطه به ضرورت مشاوره پیش از ازدواج و بررسی تیپ‌های شخصیتی تأکید می‌شود. هرچه میزان تفاهم افراد و جهان‌بینی آنها نسبت به زندگی یکسان باشد، احتمال بروز مشکلات و اختلاف‌نظرها کمتر می‌شود

> علاقه‌مند بودن و اولویت دادن به همسر، اولین رکن زندگی زناشویی است. ازدواج یک مسئولیت بزرگ است که اگر مهر و عاطفه نسبت به شریک زندگی وجود نداشته باشد و اگر نتوان وی را در شرایط برابر نسبت به کار، خانواده، دوستان و حتی در ادامه زندگی نسبت به فرزندان ارجح دانست باعث بروز فاصله روانی - عاطفی خواهد شد. همسر شما نزدیک‌ترین دوست شما در مسیر زندگی‌تان است. پس باید با فردی وصلت کنید که نسبت به آن کشش داشته باشید و بتوانید وی را مهم‌ترین فاکتور در زندگی‌تان ببینید

۸ مهارت برای حفظ کیفیت روابط زناشویی

زندگی مشترک تشنه تفاهم است

■ میناسادات حسینی*

روابط زوجین یکی از مهم‌ترین مسائل جامعه امروز است و اکثراً به دلیل عدم درک مناسب از یکدیگر بین زوجین زندگی برخی به تلخی می‌انجامد. خیلی از افراد در تلاش برای بهتر کردن حال خودشان هستند و کمتر به طرف مقابل فکر می‌کنند و همیشه انگشت اتهامشان به سمت دیگری است. با این مفهوم که «تو مقصری!» «تو من رو ناراحت کردی!» تو به من توجه نداری! و معمولاً درددل کردن با اعضای خانواده و دوستان را بهترین راه برای آرام کردن خود می‌بینند. در صورتی که این کار هیچ تأثیری در بهتر شدن اوضاع ندارد. کما اینکه ما با درددل کردن یک اسلحه پر از گلوله را به دست طرف مقابلمان می‌دهیم و به او اجازه می‌دهیم هر وقت که خواست در تیررسش باشیم و معمولاً اطرافیان به دلیل سوگیری‌های عاطفی که دارند نمی‌توانند راهنمایی درستی داشته باشند. بهتر است قبل از هر چیز زن و شوهرها ریشه مشکلاتشان را بیابند و با هم مهارت‌هایشان را افزایش دهند و با مشاوره‌های روانشناسی و مطالعه به این امر کمک کنند. در ادامه برخی از راهکارهای بهبوددهنده روابط را با یکدیگر مرور می‌کنیم.

راهنما

تشکیل خانواده و زندگی زناشویی در بیانات رهبری

تا بهشت همراه هم باشید

کانون خانواده و توجه به حفظ و انسجام آن همواره یکی از دغدغه‌های مقام معظم رهبری بوده و در فرمایشات معظم له به خوبی به این موضوع پرداخته شده است. آنچه در ادامه می‌خوانید گلچینی از توصیه‌های رهبر معظم انقلاب درباره تشکیل و حفظ خانواده و زندگی زناشویی است.

■ **به لطافت گل**

اسلام مرد را قوام و زن را ریحان می‌داند. این نه جسارت به زن است نه جسارت به مرد. نه نادیده گرفتن حق زن است و نه نادیده گرفتن حق مرد، بلکه درست دیدن طبیعت آنهاست. ترازوی آنها هم اتفاقاً برابر است، یعنی وقتی جنس لطیف و زیبا و عامل آرامش و آرایش معنی محیط زندگی را در یک کفه می‌گذاریم و این جنس مدیریت و کارکرد و محل اعتماد و اتکا بودن و تکیه‌گاه بودن برای زن را هم در کفه دیگر ترازو می‌گذاریم، این دو کفه با هم برابر می‌شود. نه آن بر این ترجیح دارد و نه این بر آن.

۱۳۷۸/۱۲/۲۲

■ **مراسم ازدواج، پله اول ساده‌زیستی**

در همه امور زندگی‌تان سادگی را رعایت کنید. اولش هم از همین مراسم ازدواج است، از اینجا شروع می‌شود. اگر ساده برگزار کردید، قدم بعدی‌اش هم می‌شود ساده والا شما که رفتید آن مجلس کذایی مثل اعیان و اشراف‌های زمان طاغوت را درست کردید، بعد دیگر نمی‌توانید بروید در خانه کوچکی مثلاً با وسایل مختصری زندگی کنید. این جور نمی‌شود. دیگر چون خراب شده و از دست رفته است. از اول، زندگی را بر پایه سادگی و ساده‌زیستی بگذارید تا زندگی بر خودتان، بر کسانتان و بر مردم جامعه ان‌شاءالله آسان شود.

۱۳۷۴/۶/۱۳

■ **راه را برای زوج‌های بعدی باز کنید**

متأسفانه این پرداختن به تشریفات، ازدواج، مهریه‌های گران و جهیزیه‌های سنگین و مجالس آنچنانی خیلی اخلاق‌ها را فاسد کرده است! شما دخترها و پسرها که عروس و داماد می‌شوید، پیشقدم شوید. بگویید ما اینجوری نمی‌خواهیم، به این زیادی نمی‌خواهیم. وقتی جامعه مشکل دارد وقتی در جامعه فقیر هست باید انسان ملاحظه کند.

۱۳۷۲/۹/۱۴

■ **معنی همکاری زن و مرد چیست؟**

مراد از همکاری، همکاری روحی است. اینکه زن ضرورت‌های مرد را درک کند، فشار اخلاقی روی او وارد نیاورد، کاری نکند که او در امر زندگی مستأصل شود و خدای نکرده به راه‌های نادرست متوسل بشود. او را به ایستادگی و مقاومت در میدان‌های زندگی تشویق و تحریص کند. اگر چنانچه کار او مستلزم این است که یک مقداری به وضع خانوادگی مثلاً رسیدگی کافی نداشته باشد، این را به رخ او نکشد. از طرف مرد هم وظیفه است که ضرورت‌های زن را درک کند، احساسات او را بفهمد و نسبت به حال او غافل نباشد.

۱۳۷۵/۲/۱۰

■ **بروید با هم بسازید**

از هر چیزی که محیط خانواده را متشنج و دچار افسردگی و هیجان‌های بی‌مورد می‌کند، اجتناب کنید. هم زن و هم مرد بنا را بر سازش و همزیستی و همراهی بگذارند. آنچه در خانواده خیرات وجود دارد، مال زن و شوهر است و در نهایت مال فرزندان است، مال یک طرف نیست. اگر خدای ناکرده در محیط خانواده بی‌محبتی، عدم اطمینان و صمیمیت باشد، رنج مال هر دو طرف است.

۱۳۷۶/۹/۶

■ **دل آرامش باشید**

زن مسلمان باید در محیط خانه، دل‌آرام شوهر و فرزندانش باشد؛ مایه آرامش زندگی و آسایش محیط خانواده باشد. در دامن پرمهر، پرعطوفت و با سخنان پرنکته و مهرآمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند؛ انسان‌های بی‌عقده، انسان‌های خوش‌روحیه، انسان‌های سالم از لحاظ روحی و اعصاب، در دامان او پرورش پیدا کنند و مردان و زنان و شخصیت‌های جامعه را به‌وجود آورد.

۱۳۷۱/۹/۲۵

■ **ساده باشید و تنگ‌نظر نباشید**

اول زندگی را ساده بردارید، هر چه می‌توانید در این جهت سعی کنید. البته، اعتقاد نداریم که افراد باید بر عیال خودشان، بر نزدیکان خودشان سختگیری‌های تنگ‌نظرانه بکنند. این عقیده را نداریم، اما عقیده داریم که همه از روی عقیده، ایمان، عشق و دل خودشان به یک حدی قانع باشند.

۱۳۷۷/۹/۱۲

■ **حق زورگویی ندارید**

در اسلام به مرد اجازه داده نشده است که به زن زور بگوید و امری را بر او تحمیل کند. برای مرد در خانواده، حقوق محدودی قرار داده شده است که از روی کمال مصلحت و حکمت است. این حقوق، برای هر کس گفته و تشریح شود، مورد تصدیق قرار خواهد گرفت. همچنین، برای زن نیز در خانواده، حقوقی معین شده است که آن هم از روی مصلحت است.

۱۳۸۵/۶/۲۸

■ **چنین چیزی در اسلام وجود ندارد...**

بعضی از مردان خیال می‌کنند که زن وظیفه دارد همه کارهای مربوط به آنها را انجام دهد. البته در محیط خانواده، زن و مردی که به هم علاقه دارند، با کمال میل و شوق، کارها و خدمات یکدیگر را انجام می‌دهند اما انجام دادن از روی میل، غیر از این است که کسی احساس کند یا اینطور عمل کند که گویا وظیفه زن است که باید مثل یک مستخدم، خدمت مرد را به آن شکل انجام دهد. چنین چیزی در اسلام وجود ندارد.

۱۳۷۵/۱۲/۲۰

■ **از سر و وضع‌تان غافل نشوید!**

در کتاب «نکاح» بحث است که مرد و زن باید به خودشان برسند. این، نشان‌دهنده آن است که سر و وضع مرتب، لباس خوب و گرایش به زیبایی، امر مطلوبی در شرع اسلام است؛ منتها آن چیزی که بد و مضر است، آن است که این وسیله‌ای برای فتنه و فساد و تبرج شود. همانطور که گفتم، ضررهایش تا خانواده و نسل بعد هم می‌رسد.

۱۳۷۷/۲/۷

■ **آتشی که هیزم آن مردم هستند**

گاهی بعضی از مسئولان را دیدیم آنچنان غرق در کار می‌شوند که یادشان می‌رود از وجود همسرانشان و فرزندانشان؛ و این ضایعاتی را درست می‌کند. یعنی اینجور نیست که ما پای تعارف باشد بگوییم: آقا! خواهش می‌کنیم بیشتر شما به خودتان برسید، شما هم بگویید نه، اشکال ندارد. اینجوری نیست. این یک تکلیفی است که انسان بای همسرش، فرزندانش، خانواده‌اش و کانون خانوادگی را حفاظت بکند. «یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَکُمْ وَأَهْلِیکُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَه» [ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن مردم و سنگ‌ها هستند نگه دارید]؛ خودتان و اهلتان را حفظ کنید.

۱۳۸۸/۰۶/۱۸

■ **با هم، تا بهشت**

قرآن می‌فرماید: «قوا انفسکم و اهلیکم نارا وقودها الناس و الحجاره»؛ هم خودتان را حفظ کنید، هم اهل‌تان را. این خطاب به مردها و زن‌ها، هر دو، است. اهل هر انسانی عبارت است از خانواده و نزدیکان او. زن شما، اهل شما مردها و مرد شما، اهل شما زن‌هاست. هم خودتان را از غلتیدن در آتش حفظ کنید، هم اهل‌تان را حفظ کنید. علاوه بر این، حفظ عناصر اصلی داخل کانون خانواده، به حفظ خود انسان هم کمک می‌کند. همسران؛ زن‌ها، مردها را و مردها، زن‌ها را می‌توانند از لبه پرتگاه دوزخ نجات دهند و به بهشت بکشانند.

۱۳۸۳/۵/۲۵

> در همه امور زندگی‌تان سادگی را رعایت کنید. اولش هم از همین مراسم ازدواج است، از اینجا شروع می‌شود. اگر ساده برگزار کردید، قدم بعدی‌اش هم می‌شود ساده والا شما که رفتید آن مجلس کذایی مثل اعیان و اشراف‌های زمان طاغوت را درست کردید، بعد دیگر نمی‌توانید بروید در خانه کوچکی مثلاً با وسایل مختصری زندگی کنید. این جور نمی‌شود. دیگر چون خراب شده و از دست رفته است